

Утверждаю: Хабибов И.Н
ИП Хабибов И.Н.

Основное меню

для организации питания воспитанников

г.Благовещенска и

Благовещенского района Республики Башкортостан

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

Сезон: осень -зима

2025-2026 год

1 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2025г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
завтрак						
Макаронные изделия с тертым сыром	229	150	8.6	12.8	27.4	265
Бутерброд с джемом	86, сб. Могильного	30/6	2.32	0.24	20.08	92
Чай с сахаром	300	200	0.1	0	9.1	25
Кондитерское изделие(печенье)		14	0.15	0.15	0.2	0.35
итого		400	11.17	13.19	56.78	382.35
второй завтрак						
Сок		100	0	0	11	50
обед						
Салат из белокочанной капусты	6	50	1	2.5	5.1	49
Рассольник ленинградский	56	180	1.71	4.14	11.34	93.6
Птица, тушенная в соусе с овощами	143	180	18.7	14.7	16.5	279
Компот из смеси сухофруктов	310	180	0.5	0.1	27.8	111
Хлеб пшенично ржаной витаминизированный	1.6	20	1.32	0.24	6.68	38.6
Хлеб пшеничный витаминизированный	1.5	20	1.58	0.2	9.66	49.2
итого		630	24.81	21.88	77.08	620.4
уплотненный полдник						
Омлет натуральный	234	150/5	14.6	21.6	2.6	263
Чай с сахаром	300	180	0.1	0	8.2	32
Хлеб пшеничный витаминизированный	1.5	20	1.58	0.2	9.66	49.2
итого		355	16.28	21.8	20.46	344.2
всего			52.26	56.87	165.32	1396.95

2 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2025г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая	208	160/5	5.97	7.31	26.7	199
Бутерброд с маслом	1.	30/5	2.1	7.5	12.7	129.5
Кофейный напиток на молоке	304	200	1.4	1.4	12.7	67.7
итого		400	9.1	16.21	52.1	396.2
второй завтрак						
Молоко кипяченое	299	100	2.8	2.9	4.5	55.5
обед						
Салат из свеклы с растительным маслом	25	50	0.66	4.08	3.16	54.16
Суп картофельный с крупой	63	180	1.89	1.89	13.95	84.6
Рагу овощное с мясом(говядина)	127	150	13.17	15.54	13.33	246.3
Компот из свежих плодов	311	180	0.1	0.1	15.5	63
Хлеб пшенично ржаной витаминизированный	1.6	20	1.32	0.24	6.68	38.6
Хлеб пшеничный витаминизированный	1.5	20	1.58	0.2	9.66	49.2
итого		600	18.72	22.05	62.28	535.86
уплотненный полдник						
Пудинг творожный с киселем	243	130/20	17.9	10.9	27.8	283
Чай с сахаром	300	200	0.1	0	9.1	25
итого		350	18	10.9	36.9	308
всего			48.62	52.06	155.78	1295.56

3 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2025.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	78	180	3.96	3.78	14.31	108
Бутерброд с сыром	3	30/15	6.2	4.2	14.2	124
Какао с молоком	306	180	3.3	3	12.4	90
итого		405	13.46	10.98	40.91	322
второй завтрак						
Кефир	298	100/5	2.8	3.09	9.28	77.36
обед						
Салат из моркови	17	50	0.58	4.91	4.41	65.8
Суп картофельный с клецками	64	180	1.89	1.89	11.43	73.8
Плов и курицы .	138	180	17.2	20.7	30.5	384
Компот из смеси сухофруктов	310	180	0.5	0.1	27.8	111
Хлеб пшенично ржаной витаминизированный	1.6	20	1.32	0.24	6.68	38.6
Хлеб пшеничный витаминизированный	1.5	20	1.58	0.2	9.66	49.2
итого		630	23.07	28.04	90.48	722.4
уплотненный полдник						
Ватрушка с повидлом	190301-1	100	6.16	4.11	59.91	297
Чай с сахаром	300	180	0.1	0	8.2	32
Фрукт		100	0.27	0	7.8	32.28
всего		380	6.53	4.11	75.91	361.28
всего			45.86	46.22	216.58	1483.04

4 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2025г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
завтрак						
Каша овсяная молочная жидкая	206	160/5	6.15	8.11	25.68	206.02
Бутерброд с джемом	86, сб. Могильного	30/6	2.32	0.24	20.08	92
Чай с сахаром	300	200	0.1	0	9.1	25
итого		401	8.57	8.35	54.86	323.02
второй завтрак						
Молоко кипяченое	299	100	2.8	2.9	4.5	55.5
обед						
Салат витаминный	21	50	0.83	2.5	5.9	51.6
Борщ с капустой и картофелем	58	180	1.44	4.41	9.27	85.5
Каша гречневая рассыпчатая	183	140/5	8.3	6.2	36	251
Фрикадельки из кур	134	70/5	10.8	14.1	6	195
Компот из свежих плодов	311	180	0.1	0.1	15.5	63
Хлеб пшенично ржаной витаминизированный	1.6	20	1.32	0.24	6.68	38.6
Хлеб пшеничный витаминизированный	1.5	20	1.58	0.2	9.66	49.2
итого		670	24.37	27.75	89.01	733.9
уплотненный полдник						
Пюре картофельное	146	130	2.6	4.16	17.3	123
Фрикадельки рыбные	86	70/5	8.8	4.9	5.1	101
Чай с сахаром	300	200	0.1	0.02	0.02	1
Хлеб пшеничный витаминизированный	1.5	20	1.58	0.2	9.66	49.2
итого		425	13.08	9.28	32.08	274.2
всего			48.82	48.28	180.45	1386.62

5 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2025г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
завтрак						
Каша рисовая молочная жидкая	207	160/5	4.01	6.5	24.6	174.8
Бутерброд с маслом	1.	30/5	2.1	7.5	12.7	129.5
Какао с молоком	306	200	3.6	3.3	13.7	100
итого		400	9.71	17.3	51	404.3
второй завтрак						
Сок		100	0	0	11	50
обед						
Винерет овощной	42	50	0.66	1.25	3.8	31.6
Суп картофельный с лапшой домашней	62	180	2.1	1.89	13.77	84.6
Пюре гороховое	178	140/5	14.1	5.5	33.1	255
Шницель (говядина)	99	70	6.8	7	8.9	128
Кисель	324	180	0	0	18	68
Хлеб пшенично ржаной витаминизированный	1.6	20	1.32	0.24	6.68	38.6
Хлеб пшеничный витаминизированный	1.5	20	1.58	0.2	9.66	49.2
итого		665	26.56	16.08	93.91	655
уплотненный полдник						
Пирожки печеные с картофелем	267	70	4.27	4.13	24.57	156.8
Чай с сахаром	300	180	0.1	0	8.2	32
Фрукт		100	0.27	0	7.8	32.28
итого		350	4.64	4.13	40.57	221.08
всего			40.91	37.51	196.48	1330.38

6 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2025г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
завтрак						
Каша манная молочная жидкая	205	160/5	4.9	6.6	24.34	178.37
Бутерброд с сыром	3	30/15	6.2	4.2	14.2	124
Кофейный напиток на молоке	304	200	1.4	1.4	12.7	67.7
итого		410	12.5	12.2	51.24	370.07
второй завтрак						
Сок		100	0	0	11	50
обед						
Салат из моркови с яблоками	19	50	0.41	1.83	4.5	38.3
Щи из свежей капусты с картофелем	55	180	1.44	4.5	6.3	74.7
Макаронные изделия отварные	227	140/5	5.1	4.2	31.1	189
Кнели куриные с рисом	142	70/3	11.7	15.8	4.2	207
Компот из смеси сухофруктов	310	180	0.5	0.1	27.8	111
Хлеб пшенично ржаной витаминизированный	1.6	20	1.32	0.24	6.68	38.6
Хлеб пшеничный витаминизированный	1.5	20	1.58	0.2	9.66	49.2
итого		668	22.05	26.87	90.24	707.8
уплотненный полдник						
Суп молочный с макаронными изделиями	78	180	3.96	3.78	14.31	108
Хлеб пшеничный витаминизированный	1.5	20	1.58	0.2	9.66	49.2
Чай с сахаром	300	180	0.1	0	8.2	32
итого		380	5.64	3.98	32.17	189.2
всего			40.19	43.05	184.65	1317.07

7день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2025г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
завтрак						
Каша молочная "Дружба"	210	160/5	4.6	6.7	25.7	183.7
Батон нарезной	1.	20	1.54	0.16	13.16	61
Чай с сахаром	300	200	0.1	0	9.1	35.5
Кондитерское изделие		27	1.89	4.19	18.36	118.53
итого		412	8.13	11.05	66.32	398.73
второй завтрак						
Молоко кипяченое	299	100	2.8	2.9	4.5	55.5
обед						
Винерет овощной	42	50	0.66	1.25	3.8	31.6
Суп картофельный с бобовыми и гречками	65	180/15	5.7	3.6	24.4	161
Картофель отварной с/м	144	130/5	2.6	4.6	19.5	136
Биточки рубленые из птицы (паровые)	135	70	7.4	8.9	6	135
Компот из свежих плодов	311	180	0.1	0.1	15.5	63
Хлеб пшенично ржаной витаминизированный	1.6	20	1.32	0.24	6.68	38.6
Хлеб пшеничный витаминизированный	1.5	20	1.58	0.2	9.66	49.2
итого		670	19.36	18.89	85.54	614.4
уплотненный полдник						
Ватрушка с повидлом	190301-1	100	6.16	4.11	59.91	297
Чай с сахаром	300	200	0.1	0	9.1	35.5
Фрукт		100	2.25	0.3	32.7	142.5
итого		400	8.51	4.41	101.71	475
всего			38.8	37.25	258.07	1543.63

8 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2025г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
завтрак						
Каша овсяная молочная жидкая	206	160/5	6.15	8.11	25.68	206.02
Бутерброд с маслом	1.	30/5	2.1	7.5	12.7	129.5
Какао с молоком	306	200	3.6	3.3	13.7	100
итого		400	11.85	18.91	52.08	435.52
второй завтрак						
Кефир	298	100/5	2.8	3.09	9.28	77.36
обед						
Салат из белокачанной капусты	6	50	1	2.5	5.1	49
Свекольник	70	180	1.62	3.51	10.25	84.6
Плов из отварной говядины	120	160	11.8	12.8	32.1	298
Компот из смеси сухофруктов	310	180	0.5	0.1	27.8	111
Хлеб пшенично ржаной витаминизированный	1.6	20	1.32	0.24	6.68	38.6
Хлеб пшеничный витаминизированный	1.5	20	1.58	0.2	9.66	49.2
итого		610	17.82	19.35	91.59	630.4
уплотненный полдник						
Омлет натуральный	234	150/5	14.6	21.6	2.6	263
Чай с сахаром	300	180	0.1	0	8.2	32
Хлеб пшеничный витаминизированный	1.5	20	1.58	0.2	9.66	49.2
итого		355	16.28	21.8	20.46	344.2
всего			48.75	63.15	173.41	1487.48

9 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2025г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
завтрак						
Каша пшенная молочная жидкая	208	160/5	5.97	7.31	26.7	199
Бутерброд с сыром	3	30/15	6.2	4.2	14.2	124
Кофейный напиток на молоке	304	200	1.4	1.4	12.7	67.7
итого		410	13.57	12.91	53.6	390.7
второй завтрак						
Молоко кипяченое	299	100	2.8	2.9	4.5	55.5
обед						
Салат "Студенческий "	41	50	1.8	5.8	3.8	77.5
Расольник домашний	59	180	1.8	3.96	10.53	89.1
Каша гречневая рассыпчатая	183	140/5	8.3	6.2	36	251
Гуляш	96	80	11	11.6	2.5	159
Компот из свежих плодов	311	180	0.1	0.1	15.5	63
Хлеб пшенично ржаной витаминизированный	1.6	20	1.32	0.24	6.68	38.6
Хлеб пшеничный витаминизированный	1.5	20	1.58	0.2	9.66	49.2
итого		675	25.9	28.1	84.67	727.4
уплотненный полдник						
Пюре картофельное	146	130	2.6	4.16	17.3	122.2
Котлеты рыбные.	83	70	10.9	8.2	10.4	161
Чай с сахаром	300	180	0.1	0	8.2	32
Хлеб пшеничный витаминизированный	1.5	20	1.58	0.2	9.66	49.2
итого		400	15.18	12.56	45.56	364.4
всего			57.45	56.47	188.33	1538

10 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2025г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
завтрак						
Каша "Артек" молочная вязкая	195	160/5	6.5	6.6	33.44	223.8
Бутерброд с джемом	86, сб. Могильного	30/6	2.32	0.24	20.08	92
Чай с сахаром	300	200	0.1	0	9.1	35.5
итого		401	8.92	6.84	62.62	351.3
второй завтрак						
Сок		100	0	0	11	50
обед						
Салат из моркови	17	50	0.58	4.91	4.41	65.8
Суп картофельный с лапшой домашней	62	180	2.1	1.89	13.77	84.6
Макаронные изделия отварные	227	140/5	5.1	4.2	31.1	189
Суфле куриное (паровое)	140	73/5	21.8	24.9	2.1	320
Кисель	324	180	0	0	18	68
Хлеб пшенично ржаной витаминизированный	1.6	20	1.32	0.24	6.68	38.6
Хлеб пшеничный витаминизированный	1.5	20	1.58	0.2	9.66	49.2
итого		673	32.48	36.34	85.72	815.2
уплотненный полдник						
Ватрушки	280	75	8.7	5.2	29.6	204
Чай с сахаром	300	180	0.1	0.03	9.1	25
Фрукт		100	0.27	0	7.8	32.28
итого		355	9.07	5.23	46.5	261.28
всего			50.47	48.41	205.84	1477.78

1. Основное 10-дневное меню разработано для детей в возрасте от 3 до 7 лет с пребыванием в дошкольном образовательном учреждении 12 часов, на основании:

1.2 Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания. ООО "Фирма Партнер", г.Уфа, 2025 год

1.4 Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Могильный М.П., Тутельян В.А.

1.5 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, Перевалов А.Я., Кашина Е.В., Коровка Л.С.

2. При отсутствии условий в ДООУ для обработки мяса птицы произвести замену блюд из мяса птицы на блюда из мяса говядины.

3. (***) При включении в меню блюд и кулинарных изделий необходимо учитывать наличие и исправность технологического оборудования.

4. В целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить замену продуктов на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей взаимозаменяемости продуктов по белкам и углеводам.

5. Для разнообразия меню допускается вносить изменения блюд и кулинарных изделий согласно ассортиментного перечня с учётом:

- сезонности;
- необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона;
- дифференцированного по возрастным группам детей.

6. При отсутствии свежих фруктов возможна их замена в меню на соки.

7. При заполнении ведомости выполнения натуральных норм разрешается применять таблицу "Взаимозаменяемость продуктов по пищевым веществам."

8. При включении блюд в меню необходимо учитывать наличие и исправность технологического оборудования.

с 3 до 7 лет

День	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал.)
	Б	Ж	У	
1.	54.07	43	257.64	1626
2.	74.87	74.18	211.11	1809.65
3.	55.06	49.93	261.51	1737.75
4.	56.96	57.15	188.47	1496.5
5.	54.67	50.49	259.7	1724.58
6.	49.45	42.01	259.28	1606.25
7.	64.67	70.2	228.93	1830.65
8.	53.37	59.27	235.24	1699
9.	59.9	61.77	206.97	1627.5
10.	44	32.85	213.4	1331.75
Всего	567.02	540.85	2322.25	16489.63
Сред.	56.702	54.085	232.225	1648.963

с 1 до 3 лет

День	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал.)
	Б	Ж	У	
1.	42.22	31.12	201.78	1268.2
2.	57.17	56.33	161.96	1393.4
3.	46.34	40.18	220.33	1446.5
4.	42.5	42.39	150.26	1081.5
5.	40.74	37.41	197.21	1306.5
6.	38.15	31.76	194.7	1222.5
7.	49.57	54.04	181.58	1431.4
8.	39.49	42.1	180.28	1277.7
9.	43.26	42.67	163.46	1214.7
10.	36.1	26.42	172.62	1081
Всего	435.54	404.42	1824.18	12723.4
Сред.	43.554	40.442	182.418	1272.34